ヨシナカ新聞

２月号
発行所
㈱北陸ヨシナカ
東京営業所
TEL:03-3555-0796
FAX:03-3553-8444

アルツハイマーの予防に有酸素運動が効果的

有酸素運動がアルツハイマーの予防になるという話をラジオで聞きましたので紹介させて頂きます。

アルツハイマーは、脳にアミロイドベータというゴミがたまって発病するのですが、ネプライシンという酵素が、このゴミを分解するので、アルツハイマーを予防できるそうです。ネプライシンは薬として使える可能性があるので現在、研究が進められています。

このネプライシン、日常生活の中で運動を行えば増えてくれるそうです。実際、一日に20分以上、散歩やジョギングなどの有酸素運動を行うと、アルツハイマーの危険が半分以下になるそうです。

ちょっと変わった万歩計

上記記事に触発されて歩いてみようと思った先日、歩いた距離をタクシー料金に換算してくれるという万歩計があるという情報を知り、早速東急ハンズで購入しました。その名は『タクシーウォーカー』

まず時計と体重と歩幅を設定します。 するとタクシーの料金メーターによく似た画面に大きな文字で『710円』 という表示が出ました。画面左上には小さく『賃走』と書かれた文字が、右上には万歩計の本来の使命である歩数が遠慮がちに表示されています（笑）。 最初は初乗り運賃の710円が表示され（金額設定変更可）、2km以上歩くと280mごとに90円が加算されていくそうです。これは面白そう。

後日、住まいから勤務先まで『タクシーウォーカー』を腰に付けて歩いてみました。その結果は写真の通りです。 タクシーに乗れば3,480円かかる距離を歩いたのかと妙に嬉しい気分になってしまいました。

あと、一定の距離を時速5kmで歩くと料金の加算が110円になる『高速割り増し』や、休まずに20分以上 歩き続けると3割増し(120円)の料金が加算される『長距離割り増し』の機能もあります。

ただ、万歩計としての精度はそんなに正確ではないみたいで、実際に自分で数えた歩数と照らし合わせてみると、 歩数が6%くらい少なく計測されているようです。また『高速割り増し』は5km未満になった瞬間に解除、『長距離割り増し』は3秒以上休んでしまうと解除されてしまうという、横断歩道で信号無視をしないと履行出来ないというとても恐ろしい設定になっています。実際にお店では万歩計の売り場とは違うコーナーに玩具扱いとして置かれていました。

でも、それを度外視しても楽しめそうな万歩計です。

K社員のピアノ奮戦記
第三十七話
新しい電子ピアノ

EXCELで作成した『①と②と③と④と楽譜』は予想以上に効果があり、今度は嫌になって投げ出す事もなく、『明日に架ける橋』の譜読みを終えることが出来、9月（平成17年）の中頃にはかなりスムーズに弾けるようになりました。

そんな時、先生から新しい電子ピアノに買い換えたらどうかと勧められました。

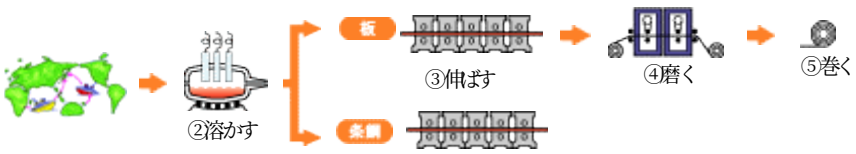
確かに、ピアノを習い始めた時に購入した電子ピアノの音は大分前から嫌になっていて、リバーブ（エコー）をかけてみたりしましたが、殆ど効果もなく、レッスン時に弾かせて貰っている電子ピアノの音が自分の部屋にもあったらと思っていた時期でした。それに9月も中旬なので、急な転勤もないだろうとの判断で、思い切って新しい電子ピアノを契約しました。

ステンレス豆知識
ステンレスが出来るまで

ステンレス協会のホームページに『ステンレスの森』というサイトがあります。その中にステンレスが出来るまでというページがあり、原料からの工程が簡単に説明されていましたので紹介させて頂きます。

まず、ステンレスの原料になるニッケルは主にニューカレドニアから、クロムは主に南アフリカ共和国から船で運ばれてきます（図①）。

次に、ステンレススクラップ、クロム・ニッケルの合金鉄などを電気炉に入れて溶かします。溶けた状態をステンレスの湯と呼んでいます（図②）。

ここから条鋼と板に分かれます。条鋼は溶けた湯を棒状に固めて『ビレット』『ブルーム』にします。さらに形が整えられるまで、延ばしていきます（図③）。条鋼には形鋼・棒鋼・線材など多くの種類が存在します。弊社は線材（コイル状）を母材として使用しています。

板は、溶けた湯を帯のように固めて7～10mずつ切り離し、「スラブ」という大きな板にします。スラブを何度も圧延機に通し、薄く延ばします（図③）。延ばしたステンレスはまだ黒いままなので、酸で洗って、きれいにします。それだけでも美しいステンレスに仕上がるのですが、様々な表面に仕上げることもできます。板を紙やすりに通すことで、毛のような筋がつくヘアライン、凹凸模様のあるロールを押し付けることでエンボスといった加工が可能です。また色をつけることも可能です（図④）。最後に様々な製品メーカーに運ぶため、ステンレスを巻きます。ステンレスはとても美しい製品です。その美しさを守るために、紙などを一緒に巻いたりなど、とても気を使っています（⑤）。